

如何成为美丽的

女

性

原著：千宗室

译著：彭华 章莉

2.1

如何成为美丽的女性

千 宗室 著
彭 华 译
章 莉

中国经济出版社

(京)新登字 079 号

责任编辑:袁放尧 戴增惠

封面设计:王 文

如何成为美丽的女性

中国经济出版社发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

天津商学院印刷厂照排印刷

☆

787×1092毫米 1/32 6.5印张 120千字

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

印数:0001~5000

ISBN7—5017—1822—9/J·284

定价:4.50元

序 言

在中日邦交正常化二十年之际，中国经济出版社出版日本著名茶道权威千宗室先生的专著《如何成为美丽的女性》，这是一件好事。我与日本茶道里千家元千宗室先生和夫人结识已有十余年。千宗室夫妇十分热情友好，言谈举止潇洒得体、彬彬有礼、很有文化修养，给人留下良好的印象。自1979年以来，千宗室先生曾多次率茶道代表团访问我国，积极努力增进中日友好。为此，1991年中日友好协会授予他“中日友好交流使者”称号。

日本茶道源于中国佛教的茶礼，叠经演变形成今日的日本茶道，成为日本民族文化的重要组成部分。从某种意义上讲，日本茶道可以视为一种高雅的礼仪，无论从形式到内容都有其丰富的内涵。此书内容反映茶道不仅在茶会及茶室中，而且在日本人的日常生活中拥有美的意识，包含培养礼仪、礼节以及感觉的技巧。

在我们改革开放的今天，在精神文明建设中，应博采众家之长。此书译成中文，可以使我们更加了解日本民族的传统礼仪，亦能从中得到借鉴和启示。我们倡导女性要自尊、自信、自主、自强，同时力争达到高尚的心灵美与言谈举止高雅端庄的和谐统一。希望千宗室先生的这本书能被中国读者接受并喜欢。

王光美

1992年6月19日

於北京

序(中文版)

一九七二年日中实现了邦交正常化,至今已满二十年了。在此期间,我曾十几次访问贵国,拜访了贵国的主要领导人,举行过友好茶道表演会,在大学里举办了茶道讲座,通过“一碗茶”来加深两国的友好关系。同时还组织了三次“文化交流里千家日中友好之家”访问贵国,给两国的青年创造了友好交流的机会。

据悉贵国有越来越多的青年人对日本日感兴趣。这说明过去二十年人们希望两国友好的热忱正在结成硕果,这实在令人心慰。这本书的出版,正有益于这些青年人更进一步地去了解日本。

茶,八百年前由中国传到了日本。当时,日本人把茶视为“药”,又受当时中国的礼仪风俗的影响,把茶广泛用于社交和娱乐之中。后来,千利休居士改革了茶的礼仪,丰富了茶的精神,提高了茶的艺术性,并把这一切综合成茶道艺术,向世人传播。千利休居士以来的四百年间,茶道作为日本文化的精华,流传至今。为什么四百年前的思想能至今不衰呢?这因为茶道不是纯思想的思想,亦不是纯艺术的艺术,而是深深根植于日本人民生活之中,同时作为生活中的美学意识而存在的。不只是在茶会或茶室里,即使是日常生活的行为举止之中亦贯穿着茶道美学之精神。和平、美满地生活正是人类本来的面目,更为人类崇高的思想。这些正是茶道思想的精髓。

大约十年前,本书就在日本出版了。如上所述,由于书中介绍了如何培养规范的举止和高雅的礼仪方法,在日益追求西洋化的日本青年一代中深受好评。

想了解“日本”的朋友们,您们读了此书后一定会注意到

日本人的心灵中有许多和中国的精神相似的东西。正如茶的源头在中国一样,两国文化中的共同点非常之多。我希望朋友们能进一步理解悠久历史长河里孕育出来的文化,理解两国现存的生活方式,互相才会有所裨益。

最后,借此书出版之际,请予许我向中国商业部,中国经济出版社,天津商学院以及该院讲师本书的译者彭华女士深致谢意!

里千家家元
利休居士十五代传人
哲学博士

千 宗室

序(日文版)

我是个茶人，是“今日庵”的庵主，我每天都在日本各地以及海外传播茶道，我希望通过以“和敬”的精神，大家共品一碗茶让今天的世界变得更美好。

首先我要声明，这本书不是茶道教科书，而是以往每个家庭中的母亲，祖母或社会如何对女性进行培养教育的集录，如餐具的使用、谈话的方式、行礼的规矩以及平素的举止等等。我想写作为女性所应具备的基本礼仪和传统文化在今天生活中的应用，我用较多的章节叙述了基本要领和掌握要领的心理准备。有了心理准备，又掌握了基本要领，那么不论遇到什么场面，都会随机应变行为得体。

我也许是老王卖瓜，如果你学习茶道，举止就会自然文雅。所以，也可以说这本书写了茶道之心。

有些不曾学习茶道的人会认为茶道只是在茶室中摆弄茶，而所谓的茶会更是远离日常生活，在一个特殊的场所，人们穿着华丽的和服，完成一套极为繁琐的沏茶程序。

其实，这是一种误解，茶道之集大成者、茶祖千利休居士在《南方录》这本茶道经典中指出：“屋不漏，腹不饥，即应知足。自己运薪，烧水，点茶。先供佛，后让他，己亦饮。焚香，供花皆习自佛祖，茶道乃以佛法为第一。”也就是说，茶道是人的修行之道。

明治时代，外国人绝口赞誉：“日本女性是世界第一富有礼节的美丽的女性”，因为当时女子学校把茶道作为必修课；许多女孩子受到其教育。

茶道本来是“教外别传，不立文字”的，它只靠先生口传于弟子，加上反复修练，是没有文字记述的茶道教育。

可是,看到今天有许多女性没有在家庭中受到良好的培养教育,我十分痛心。现在到外国去的日本人多起来了,更是把无知失礼之举带到了海外。

虽然,我把内心修养当作本书的重点,但在日常生活中究竟怎么办好?根据大家的要求,我加了具体的图解,以求简单易学。

如果我们在每天的生活中自觉训练,就不会在社会上丢丑。孩提时代自然而然地掌握的动作,长大后身体绝不会忘记。可是用头脑记忆的知识却容易忘却;可见习惯力量的可怕。

有些人拿筷子的方法不对,过了二十岁就不好意思改,想改是需要一些努力的。不论何事都靠训练,要有心志,也就不分起步早与迟了。

读了该书能够掌握符合女性的起码的教养就会让我感到荣幸。由衷地祝你们成为一位美丽的女性。

昭和五十六年

千 宗室
早春于今日庵

目 录

第一章 现代女性之美	(1)
——致美丽的女性	(1)
何谓真正女性教养	(1)
珍惜日本人对美的理解和感受之心	(3)
不惧怕失败 忠实于自我	(4)
女性应该经常保持言行美	(7)
女性美产生于充裕的内心	(9)
对镜子谈话可以使你更美	(10)
第二章 美丽端庄的举止	(14)
——举止显示理性	(14)
即使身着牛仔服也会有优雅的举止	(14)
双手的位置得体是举止优美的体现	(16)
顺乎呼吸节律的动作是优美的	(20)
鞠躬体现人格	(22)
正坐行礼姿势应该自然	(26)
举止文雅的首要条件是动作自然	(34)
放东西要有“与恋人依恋不舍的心情”	(40)
惜人珍物的情感是心灵美	(43)
优美的动作在于身体平衡	(45)
优美的行走姿态归功于基础训练	(48)
房间中的正坐方法	(52)
拉门的开关	(58)

第三章 餐桌上的礼仪	(62)
——如何巧用餐具	(62)
餐桌上的礼仪东方西方相通	(62)
餐具的使用表现了你的教养程度	(68)
不能灵巧地使用筷子就不害羞吗?	(70)
合理灵巧地使用餐具	(72)
筷子使用之忌讳	(76)
及时品尝菜肴是日本料理的最高礼仪	(80)
松花堂盒饭的品尝方法	(105)
使用方便的怀纸	(107)
粗茶以及抹茶的冲沏方法	(109)
第四章 语言的正确使用	(122)
——温柔与关怀的体现	(122)
无处不用的寒暄语“您先请”和“谢谢”	(122)
用寒暄语要得当	(125)
重要的寒暄语“你好”	(128)
打电话时也要体现用心周到	(129)
写好信的诀窍是掌握书信形式	(131)
第五章 日本人的时髦	(139)
——时尚穿民族服装	(139)
会选择西服的人一定善于穿和服	(139)
要学会独立穿和服	(145)
和服是日本人的最佳服装	(147)
服装与季节	(150)
和服的禁忌——右压左	(154)
颈美与足下美	(156)

和服的姿态美·····	(160)
第六章 生活方式中的美学 ·····	(165)
——有待传给后人的风雅的生活智慧·····	(165)
狭窄房间的点缀——壁龛及其装饰技巧·····	(165)
“冬暖”、“夏凉”的生活智慧·····	(174)
日本人独特的审美意识来自木炭·····	(178)
要珍惜日本人对光的感觉·····	(182)
充分显示道具的美感·····	(185)

第一章 现代女性之美

——致美丽的女性

何谓真正女性的教养

过去说女人能够缝制和服就是合格的女性，这就是往昔的社会标准。当然，这不单纯指缝制和服，因和服集合了日本文化的多种因素，掌握理解它就象征着这位女性识礼仪，懂家规，具备了女性的全部教养。可如今，却大不相同。凡是到了二十岁，一概视为成人，享受着平等的成人待遇。

以专门知识为中心的教育，导致了女孩在家庭、学校、私塾都不能得到一位真正女性所需要的善良之心的培养，得不到日本传统教育，培养不了对季节变化的敏锐的感受能力。明治维新后，西洋文化输入是其中一个原因，另外则是第二次世界大战使传统文化丧失殆尽。伴随着昭和三十年以后高速的经济发展，偏重学历更促进了对外来的欧美文化的吸收。

其结果令人十分遗憾，我们置身的日本，昔日深受外国人赞赏，说：“没有比日本女性更美更知礼仪的民族。”可今天，日本女性的美却消失殆尽了。

提倡男女平等理所当然，但是，男性和女性在人格上平等不等于要抛弃男性特有的美和女性特有的美。要知道男性有他自身的作用，女性亦不例外。

可是，我们看到的男女平等却是女性使用男性化的语言，

丧失女性固有的优雅举止，令人可叹。

这本书我主要写两个题目，一是何谓真正的教养——这是常识。常识在行动中的运用就是真正的教养。这与学历高，知识丰富不能等同。另外一个就是女性应该经常保持内心美和仪表美。工作时不能恰当地处理事物的人遇到意外事态就会心慌手乱，只会娇揉造作地摆架子，使旁观者看到她不过是个缺少灵感的躯体。

能够妥善处理日常家务乃至公司的工作就是一种女性美。为此、平时要有处理事务的思想准备和训练有素的基本能力。

有人说热衷于工作的女性美，是她们在工作中全心全意，表现出了紧迫感，又加上掌握了基本技能配以合理自然的动作。有些人也是拼命工作，由于自身不曾受基本训练就会显得手忙脚乱，旁观者只会看到她的笨拙的努力，而绝不是体现女性的美。

所以，不情愿工作的女性不会给他人以美的感受，电车里叉开双腿打瞌睡的女性，凑在一起聊天时张开大嘴嘎嘎笑的女性，都难于让人们感到她们是富有理性和教养的美丽女性。

往昔不曾上学的姑娘去条件好的家庭打工，她们却懂得在每天生活中采用合理的扫除方法、装饰房间的艺术、擦拭陶器和漆器的方法、饭桌上的仪态、茶点的劝请方式、迎送客人的方法等，有丰富的生活智慧和经验。

如今，不论何时何地都可以学习到知识，但是人要生存，不能光靠书本知识。理论知识当然也十分重要，但更需要有智慧灵活运用经过努力掌握的知识。

智慧就是经验。在完善的人际关系中学习到经验极为重

要。所以，失败也好，迷茫也罢，把它们当作教训，智慧地活用于生活，就会创造美好的生活。掌握良好的生存方法，这才是美丽出色的女性所应具备的条件。

珍惜日本人对美的理解和感受之心

每一种文化都是在与其相适应的风土中培育凝炼而成的。我所追求和教授的茶道正是产生于日本风土之中，经数百年风风雨雨的培育洗礼，成为日本人的美学意识的重要组成部分。而且，明治维新之后，茶道成为日常的礼仪扎根于一般人的生活之中。

日本四季分明，在这种气候条件下产生的日本文化则色彩鲜明，丰富多彩、日本人的美学意识根植于自然，是在与自然保持密切联系的日本乡土里形成，流传至今的。西洋文化、中国文化亦同样产生于各自的乡土之中。

因此，日本文化原封不动地移植到其它乡土之中，决不能繁荣生长。相反，西洋文化、中国文化搬入日本，不经消化亦不会在日本落户。必须依照日本民族的习俗加以修整吸收，才可以变成日本文化的一部分。

但是，昭和三十年代后期，日本处于经济高速发展时代，这一阶段，日本盲目地引进西洋文化，不加思索，尽可能全部照抄，根本无暇思考它是否符合与自然密切相关的日本民族文化，结果走向了破坏自然之路。七十年代后期，大自然开始报复了，出现了公害病，河川污染，山清水秀的日本只能留在老一代人的回忆里了。

日常生活里分明的季节感消失了，更准确地说是失去了自然赋予的感觉能力。由于过分地依赖房间的空调设备，过去

那种听风铃、看竹帘、撒清水可以感到凉爽的纤细的美感已不复存在。花店里长年摆着菊花，不论春夏秋冬都可以买到黄瓜、西红柿，但其味道远不比往昔。每当季节变换，日本人总是怀着谦虚的心情感谢自然赐予的美的感受，体味自然的美，这种富于生活情趣的感觉只能留在人们惆怅的追忆之中。

哈曼·肯说：“二十一世纪是日本时代”，他认为日本人勤劳、知礼仪，人们相互信赖，团结一致，只要是不忘却真正的对美的理解，就一定会在养育日本人的土壤里创造出二十一世纪的繁荣。可事实上，众多的领导者忘记了这一点，他们始终只专心于经济发展，结果如上所述，招致了不少失败。

为了二十一世纪，女性的作用极为重要。真正的日本人应与自然相依，建立更融洽的人际关系，为此必须重新认识智慧和正确的礼仪。

不惧怕失败，忠实于自我

生活在这个忙乱的世界里，每年的时光如箭如梭一晃而过，我经常感叹时光的流逝。

现今是高速时代，合理主义时代，尽管如此，无视事物深层中的真理，采取马虎、敷衍的方法处理事物已不行了。恰恰相反，我们要追回高速时代中失去的丰富的内心。

我认为最重要的是“自我之心”，它不是固执、利己，而超越了私欲、高傲的内心。现今社会充满了人与人的排斥，到处可以感到欲望和固执的撞击。世态炎凉，我们不能超脱，又不能同流合污，此时要靠“自我之心”控制自己。要珍惜每一刻的“自我之心”，因瞬间的积蓄可创造永恒的内心。

珍惜现今的时光，忠诚于自我之心，牢记生活不会让你失

望，这才是美丽女性的生存信念。

经常听一些女性抱怨：“我的人生全是后悔”，这本身说明你没有忠实于自我。当然，彻底忠实于内心的生活的确困难，回顾自己的人生，也是在六十岁左右才悟到的。

孔子曰：“四十而不惑，五十而知命，六十而耳顺，七十随心所欲不逾矩”。我等之辈难达此境界。

我告诫自己要忠实于自己的人生信条，这种生存方式和孔子教诲是完全一致的。

年青时惧怕失败就别指望进步，失败不好吗？可以促使自己思考，如果真想干下去，就会再次付之行动。不论结果如何都不要后悔，只要是决心超越固执，私欲与傲慢，你的内心就不会有后悔之念。

说点生活中的实际例子，有些女职员认为“端茶倒水太无聊”，可当她知道这杯可口的茶会温暖客人之心，那么端茶是件乐事了。端茶时能够聚精会神的人，不论干其它任何工作也会竭尽全力去做。相反，那些端茶时感到无聊与无可奈何的人就没有主动性，就不会有美的表现。

要珍惜生活，认真地对待生活的每一时刻，扫除时，全身心投入扫除，做饭也同样。从做母亲的立场谈，接触孩子的那一瞬间就应成为完全彻底的母亲，不要去“只羡慕那些在外自由工作的人”。一旦离开工作岗位而去娱乐时，应尽情地玩，不能三心二意。

我认为能够珍惜生活的每一时刻，愿意重视人生的人才能得到幸福，不珍惜“瞬间”和“现在”的人不会有充实的人生。

只有重视“今天”才有永恒，我们的“今日庵”因此取名。“今日庵”的由来可追溯到千利休的孙子宗旦，宗旦修建了一

叠台目^①的最小茶室，他邀请平素至交的大德寺清严和尚，准备办一次值得纪念的茶会。

当日，一切准备就绪时，清严和尚突然有了急事，暂时不能赴约，想联系往后推延一会儿，当时没有象今天这样方便的电话，而且他还想随后去宗旦处，还没有来得及联络就到了约定的时间。

宗旦这边等待清严，约定的时间已过还不见清严的面，久等不来也就外出了。

清严赶到时宗旦刚刚出去。这样的事情我们大概都会遇上几遭吧。

清严从宗旦家人口中了解到，宗旦久等不到才外出，一边道歉一边让人带自己入庵，借了一支笔在茶室墙壁的围纸上（为了防止墙壁损伤，贴上的保护纸）写了一句话，告辞而去，围纸上是这样写的：

“懈怠比丘不期明日。”

懈怠比丘是个懒家伙，他尚不期明日，所以，虽然迟了还是在今天赶来了，与其明天更想在今日相见。

宗旦对此回了一句：

“懈怠比丘不期明日。”

也就是说我也想在今天见到你。复了此句后，宗旦又作了首和歌，寄托自己的心情：

“言今日今日已逝，更不可期待明日”。

再一次表达了想在今日请清严和尚品香茶的真情。亦反

^① 长 1.94m. 宽 0.94m 的榻榻米为一叠，外加一个茶台子大小的地方 译者注。